

Dauer

45 Minuten

Materialien

- **Zustimmen/
Ablehnen-Stimmkarte**
– eine Kopie für die Lehrkraft
- **Konkurrieren und
vergleichen** Video
(www.bit.ly/Dove_konkurrieren_und_vergleichen)
- **Konkurrieren-und-
vergleichen-Umfrage**
– eine Kopie für die Lehrkraft
- **Neun Dinge, die
ich an MIR mag!**
Arbeitsblatt – ein halbes Blatt pro Schüler*in

Hinweis: Unten findest du Optionen zur Moderation, wenn sich die Schüler*innen in einer digitalen Situation befinden. Die Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt und zu Hause ausgedruckt oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument bereitgestellt werden.

Werkzeuge zum Aufbau von Körpervertrauen

KONKURRIEREN UND VERGLEICHEN VON AUSSEHEN

Überblick

Die Inhalte für das Programm *wundervolles ich* wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez' Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

Bei dieser Übung reagieren die Schüler*innen auf Aussagen zum Thema Konkurrieren und vergleichen von Aussehen in einem „Vier Ecken“-Format. Anschließend sehen sie sich das Video **Konkurrieren und vergleichen** (www.bit.ly/Dove_konkurrieren_und_vergleichen) an und schreiben eine Zusammenfassung des Gelernten. Schließlich machen die Schüler*innen ein Brainstorming über neun Dinge, die sie an sich selbst mögen, wobei der Schwerpunkt auf dem liegt, was sie einzigartig macht.

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich mit Vergleichen und dem Aufbau von Körperbewusstsein auseinandersetzen. Die Lektionen 1 bis 3 umfassen die wichtigsten Inhalte und sollten nacheinander bearbeitet werden. Die Lektionen 4 und 5 sind ergänzend und bieten den Schüler*innen die Möglichkeit, das Erlernen der Kernkonzepte zu vertiefen.

Hintergrund

Das Körperbild wird definiert als die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber dem eigenen Körper.¹ Forschungen zeigen, dass Körperunzufriedenheit zur Entwicklung ungesunder Verhaltensweisen bei Kindern und Erwachsenen beiträgt. Die Menschen neigen eher dazu, ungesunde Dinge zu tun, um ihr Gewicht und ihre Körperform zu kontrollieren, wenn sie sich mehr auf das Aussehen als auf die Funktionalität des Körpers konzentrieren.²

¹ Cash & Prunzinsky, 1990.

² Thompson & Stice, 2001.

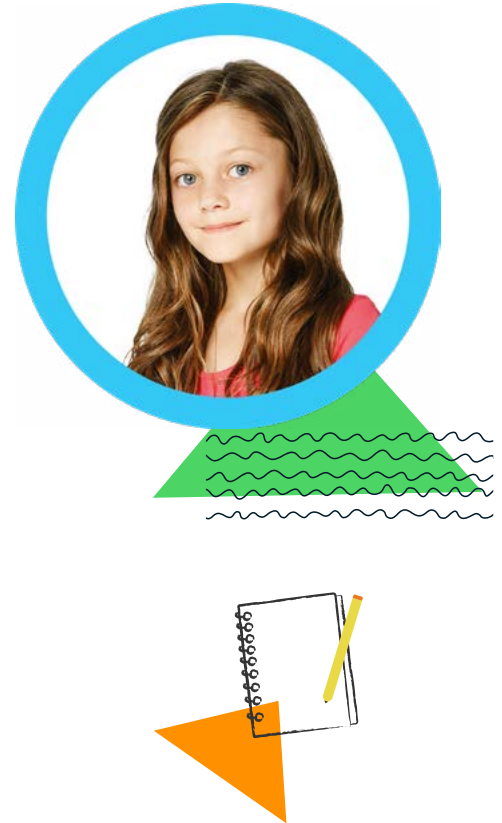
Es gibt viele Faktoren, die bei Kindern Unzufriedenheit mit ihrem Körper hervorrufen können. Einige dieser Faktoren sind Bilder aus den Medien und von Prominenten, Druck von Familie und Freunden, auf eine bestimmte Art und Weise aussehen zu müssen, sowie Hänseleien und Mobbing durch Gleichaltrige. Jedes Gespräch über den Körper oder den Körpertyp (selbst mit positiven Aussagen) kann zu negativen Gefühlen in Bezug auf den eigenen Körper führen.³

Das Konzept der „Schönheitsideale“ beruht auf der Vorstellung, dass Menschen von dem beeinflusst werden, was uns die Gesellschaft als attraktiv vorgibt, und dass sie diese Ideale für ihr eigenes Aussehen nutzen. Menschen aus verschiedenen Kulturen können unterschiedliche Schönheitsideale haben. In den USA und Großbritannien zum Beispiel ist das vorherrschende Schönheitsideal für Mädchen und Frauen, unrealistisch dünn zu sein.⁴ Die Forschung zeigt, dass Schönheitsideale bei Kindern und Erwachsenen zu ungesunden Verhaltensweisen führen. Das bedeutet, dass sich zum Beispiel ein Mädchen durch den Konsum von Medien (einschließlich Fernsehen, Zeitschriften und sozialer Medien) wahrscheinlich eher unrealistische Ziele für den eigenen Körper setzt.

Dies kann dazu führen, dass sie ihren eigenen Körper nicht mag, sich schämt und Schuldgefühle entwickelt sowie eher zu ungesundem Verhalten neigt. Für Jungen und Männer sind die Schönheitsideale schlank und muskulös. Der Effekt ist der gleiche, denn auch ein Junge wird sich, wenn er Medien konsumiert, wahrscheinlich unrealistische Ziele für den eigenen Körper setzen. Dies kann dazu führen, dass er sich für seinen Körper schämt und zu ungesundem Verhalten neigt, um den aktuellen Idealen zu entsprechen.

Die Forschung zeigt, dass Eltern und Pädagog*innen die Fähigkeit haben, das Körpervertrauen junger Menschen zu stärken. Erwachsene können ihnen helfen, sich der Faktoren, die ihr Selbstbild negativ beeinflussen, bewusst zu werden. Erwachsene können auch gesunde Verhaltensweisen fördern, die nachweislich das Körperbewusstsein stärken. Schüler*innen können gesünder leben, wenn sie sich der emotionalen und körperlichen Veränderungen bewusst sind, die während der Pubertät und der eigenen Entwicklung auftreten. Schüler*innen haben mehr Selbstvertrauen, wenn sie ihren sich verändernden Körper akzeptieren können. Erwachsene können dazu beitragen, indem sie Kommentare über Gewicht, Form und Aussehen vermeiden.

Forschungen haben ergeben, dass das Selbstvertrauen in den eigenen Körper mit unterstützenden Beziehungen wächst und nicht mit solchen, die auf Wettbewerb oder Vergleich basieren. Regelmäßige Gespräche ermutigen die Schüler*innen, sich mit Gleichaltrigen zu identifizieren und zu verbinden, anstatt sich mit anderen zu vergleichen. Vergleiche, wie wir aussehen, und uns mit anderen zu messen können teilweise sehr verbreitete Handlungsmuster sein und das Selbstbild schädigen. Sich mit anderen zu vergleichen steht oft im Zusammenhang mit Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, und das sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen.⁵

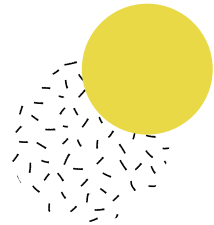


³ DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012.

⁴ Thompson & Stice, 2001.

⁵ Myers & Crowther, 2009.

In dieser Lektion geht es um den Wettbewerb und den Vergleich von Aussehen und wie sich dies auf das eigene Körperbild auswirken kann. Das Ziel dieser Aktivität ist es, den Schüler*innen zu zeigen, was sie einzigartig macht, und das schließt sowohl das Körperliche als auch das Nichtkörperliche ein.



Ziele

Die Schüler*innen werden

- diskutieren, wie schädlich es sein kann, sich mit anderen zu vergleichen,
- eine Liste mit Eigenschaften erstellen, die sie an sich selbst mögen.

Grundlegende Frage

Was kann mit unserem Selbstbild passieren, wenn wir uns mit anderen vergleichen? Wie können wir den Fokus umkehren und unseren eigenen einzigartigen Körper und dessen Fähigkeiten lernen wertzuschätzen?

Vorbereitung der Lehrkraft

Vor der Lektion:

- Hänge die Stimmzettel für die Umfrage **Zustimmung/Ablehnung** in verschiedenen Ecken des Raumes auf. Im Folgenden werden Optionen für die Moderation im Klassenzimmer und digital vorgestellt.

Hinweis zur Sensibilität

Achte aufgrund der Art der heutigen Diskussion auf die Gefühle der Schüler*innen. Es kann eine Vielfalt von Emotionen und Reaktionen auf diese Themen geben. Lehrkräfte sollten die Sprache umschreiben/ändern, um sie an ihre Klasse anzupassen.



Vorschläge für die digitale Umsetzung

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.

- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.
- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.



Unterrichtsplan

Ablauf

- Bitte die Schüler*innen, darüber nachzudenken, wann sie sich mit anderen verglichen haben (zum Beispiel mit Prominenten, Influencer*innen, Sportler*innen, Eltern, Familienmitgliedern oder Gleichaltrigen). Was haben sie verglichen? Wie haben sie sich dabei gefühlt?
- Bitte die Schüler*innen, ihre Antworten mitzuteilen. Wenn sie sich nicht trauen, etwas zu sagen, erwäge, eine persönliche Erfahrung mitzuteilen.
- Thematisiere, dass die Klasse heute die Auswirkungen von Körpervergleichen besprechen und überlegen wird, wie man diese verhindern kann.

Tun

- Zeige das Video **Konkurrieren und Vergleichen** (www.bit.ly/Dove_konkurrieren_und_vergleichen).
- Bitte die Schüler*innen, aufzustehen. Weise auf die verteilten Umfragezettel im gesamten Klassenraum hin, die du an verschiedenen Stellen angebracht hast.
- Lies die Umfragezettel **Zustimmung/Ablehnung** nacheinander vor und lasse die Schüler*innen in den Bereich des Raumes gehen, der ihre Meinung zu der Aussage ausdrückt.

DIGITALE OPTIONEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem live geteilten/ gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chatbereich zu kommentieren.

- Nimm dir nach jeder Aussage Zeit, um einige Schüler*innen zu ermutigen, ihre Gedanken und Reaktionen mitzuteilen, oder teile Anschlussfragen oder zusätzliche Informationen zum Thema aus.
- Bitte am Ende die Schüler*innen, auf ihre Plätze zurückzukehren.

ALTERNATIVE TECHNIKEN

- Die Schüler*innen können sitzen bleiben und zeigen auf die Ecke des Raumes, die am besten ihre Meinung ausdrückt.
- Die Schüler*innen können sitzen bzw. stehen, um Zustimmung oder Ablehnung zu zeigen.
- Die Schüler*innen können „einverstanden“ oder „nicht einverstanden“ auf kleine Tafeln schreiben und diese hochhalten.
- Die Schüler*innen können einen Daumen nach oben oder unten zeigen.

DIGITALE OPTIONEN

- Die Schüler*innen können die Funktion „Hand heben“ nutzen.
- Die Schüler*innen können Antworten auf einem Blatt Papier oder in einem Live-/Freigabedokument aufzeichnen.
- Die Schüler*innen können das Video anlassen für „zustimmen“ und das Video ausschalten für „nicht einverstanden“.

Nachdenken

- Überprüfe, was die Schüler*innen darüber gelernt haben, warum der Vergleich mit anderen schädlich sein kann und dazu führt, dass man zu sehr auf andere Menschen fokussiert.
- Verteile an jede*n Schüler*in ein Arbeitsblatt **Neun Dinge, die ich an MIR mag!** Erkläre, dass sie ihre Gedanken auf ihren eigenen einzigartigen Körper und dessen Fähigkeiten konzentrieren können, indem sie eine Liste mit Dingen erstellen, die sie an sich selbst mögen.
- Bitte die Schüler*innen, für den Rest der Stunde an neun Dinge zu denken, die sie an sich selbst mögen, darunter drei Dinge, die sie an ihrer Persönlichkeit, drei Dinge, die sie an ihrem Körper, und drei Dinge, die sie an ihrem Aussehen mögen.

Umfragestimmerzettel Zustimmung/Ablehnung

ICH STIMME ZU

Umfrage Stimmzettel Zustimmung/Ablehnung

**ICH STIMME
NICHT ZU**

Konkurrieren und vergleichen Zustimmende/Ablehnende Aussagen

1. Smoky Quartz war verärgert, nachdem sie sich mit Sardonyx verglichen hatte.
 - Mögliche Folgefragen: Was glaubst du, warum sie sich aufgeregt hat? Wie haben sich ihre Gefühle in Bezug auf ihren eigenen Körper verändert, als sie sich mit Sardonyx verglich? Was für Dinge hat sie gesagt, nachdem sie den Vergleich angestellt hatte?
2. Ich kann nachvollziehen, wie sich Smoky Quartz in dem Video gefühlt hat.
3. Menschen vergleichen ihr Aussehen mit dem anderer.
4. Ich vergleiche mich mit anderen.
 - Mögliche Folgefrage: Wie fühlst du dich, wenn du dich mit anderen vergleichst?
5. Mich mit anderen zu vergleichen ist schlecht für mich.
6. Mich mit anderen zu vergleichen ist schlecht für meine Gesundheit.
7. Ich habe eine Idee, wie ich aufhören kann, mich mit anderen zu vergleichen.
8. Mir fallen einige Dinge ein, die ich an meinem Körper mag.
9. Ich kann meinen Freunden helfen, sich selbst mehr zu mögen.
 - Mögliche Folgefrage: Was kannst du tun, wenn du hörst, dass dein Freund sich mit jemand anderem vergleicht?
10. Alle Körper sind großartige Körper.



Neun Dinge, die ich an MIR mag!

Drei Dinge, die ich an meiner Persönlichkeit mag	Drei Körperteile, die ich an mir mag, weil sie etwas Tolles können	Drei Körperteile, die ich aufgrund ihres Aussehens mag
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.



Neun Dinge, die ich an MIR mag!

Drei Dinge, die ich an meiner Persönlichkeit mag	Drei Körperteile, die ich an mir mag, weil sie etwas Tolles können	Drei Körperteile, die ich aufgrund ihres Aussehens mag
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.